

# 10 kilen waje im lolorjake kakkolko ko an emenono ilo am bed imweo ways to manage respiratory symptoms at home

Elane kwoj bio ak piba, bokbok, ak ikujelok im eben am emonono, kur lok takto eo am.

Remaron ba waj bwe kwon make lolorjake eok ilo am bed wot imweo. Loor komlele kein:

1. Bed wot imweo im jab jermal, jikuul, im etolok jen ijoko elon armej rej bed ie. Elane kwoj aikuj diwoj, kajeon jab iuwe ilo wa ko elon armej rej iuwe ie, iuwe iben ro jet, ak taxi.



2. Likkuun etale kakkolko ko ibam. Elane kakkolko ko rej nana lok, Mokaj im kur lok takto eo am.



3. Komman am iien kakuje im buul idak den.



4. Elane ewor am karok nan elelo takto, kur lok jikin takto ko im kojelaik er maktata ke ewor ibam ak emaron wor iban COVID-19.



5. Ikijen idin ko kon naninmej, kur lok 911 kojelaik lok rijermal ro rej ebok rinaninmej ke emaron wor iban COVID-19



6. Binej am bokbok im maje.



7. En emakujuk am kwal peium kon joob im den diktata 20 jokon im amin peium kon kein amin ba ko ewor diktata 60% in arkol ie.



8. Jonan wot am maron, bed wot ilo juon ruum im kwon etolok jen ro jet ilo mweo imom. Bareinwot, en jonolok jikin am kobojak/bwidej elane ebar wor juon. Elane kokonan kebak armej ro jet ak bajjok inaboj, ekonak mej.



9. Kajeon jab kojerbal mweiuk iben ro bar jet ilo mweo einwot konno, tol, kein kiki ko.



10. Karreoik ijoko ekka an armej jibwi, einwot ion kauntor ko, ion tebol, kein kobbolok kojem ko. Kojermal bu in karreo em ko ak kein irir ko ilo am loor komlele ko ikilin.

